



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

VEJETARYEN TAVUK MANTARI

- 1 paket tavuk mantarı
- 1 adet soğan
- 2 adet yeşil biber
- 3 yemek kaşığı margarin

Mantarları bir bıçak yardımıyla temizleyin ve çamurlu kökünü atın.
Bol suyla yıkadıktan sonra süzün.
Soğanları, biberleri yağda posalayın.
Fazla ezmeden doğradığınız mantarları ilave edip sadece 10 dk. pişirin.

Not: Tavuk mantarını çok fazla suda bekletmeyin. Çoğu insanın yaptığı gibi, önce doğrayıp sonra yıkamayın. Tavuk mantarı çok hassastır. Diğer baharatlı mantarlar gibi elinizle sıkmayın. Asla çok ince doğramayın. İsterseniz domates de ilave edebilirsiniz. Asla ve asla içine su katmayın. Kendisi sulanacaktır. Soğan, biber, domates miktarını kendiniz ayarlayın.